



中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China



社區服務記錄冊

姓名：_____

會員編號：_____



總會簡介

中國香港體適能總會成立於1986年，屬於非牟利的體育總會。本會獲香港特區政府及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可，致力推動香港體適能專業發展。

願景

- * 為業界建立專業地位
- * 為市民創建健康生活
- * 為社會營造和諧氣氛

使命

- * 倡導健康體適能及運動安全的概念
- * 推動健康體適能的專業教育及社區教育工作
- * 促進大眾參與體能活動的平等機會
- * 發展健康體適能大型活動及社區服務

工作

- * 培訓本地健體導師人才為大眾市民提供優質服務
- * 推動社區為本的健康體能測試計劃普及運動處方理念
- * 廣泛建構社區脈絡合辦多元化的體能活動
- * 定期出版會訊及文宣刊物廣傳健康體適能資訊

體適能導師專業守則

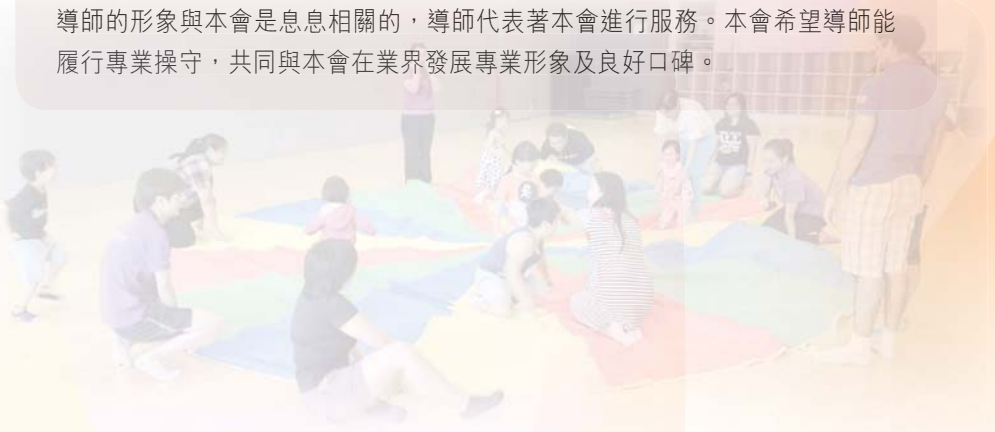
本會導師應遵守下列專業守則，以便與學員、社會人士、其他體適能從業員及醫療健康界人士交往時，能表現其應有的專業操守。

體適能導師應該：

1. 為學員提供安全及有效的指導。
2. 對所有學員公平。
3. 不斷學習及更新有關的知識和技術。
4. 持有心肺復甦法有效證書及掌握急救技巧。
5. 遵守一切有關法律，包括商業法、勞工法及版權法。
6. 提高社會大眾對體適能行業的尊重及信任。
7. 尊重學員的私隱權。
8. 對有需要的學員提供更專業的體適能、醫療及健康轉介服務。
9. 尊重學員的個人尊嚴和獨特個性。
10. 保持良好的個人操守，以身作則，作為學員的榜樣。

小提示：

導師的形象與本會是息息相關的，導師代表著本會進行服務。本會希望導師能履行專業操守，共同與本會在業界發展專業形象及良好口碑。



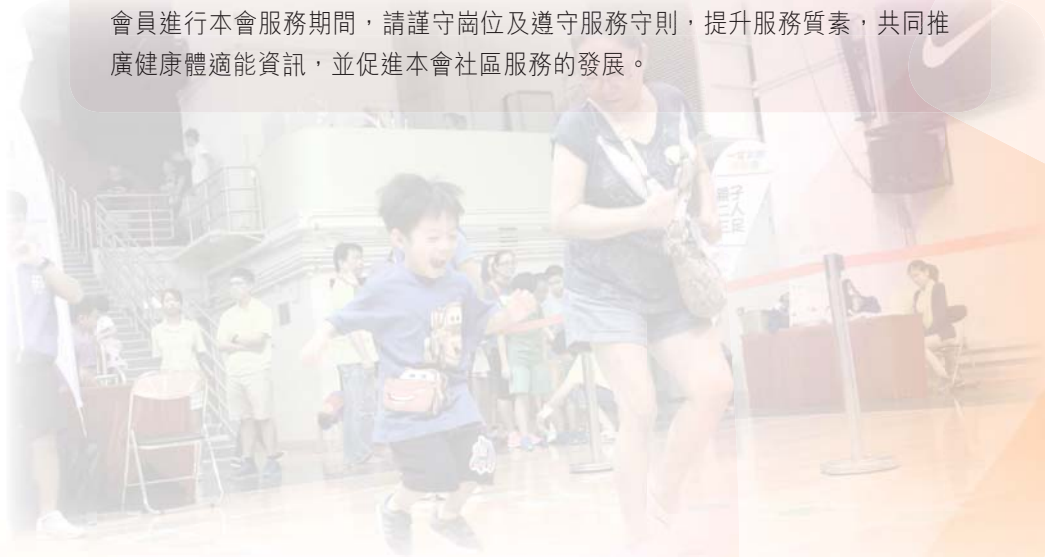
服務守則

1. 經本會核實及指派服務後，導師不得無故缺席及擅自找他人代課。
2. 如因突發事情而無法如期當值，請於活動前至少5個工作天以電郵或書面通知本會，以作安排。
3. 如遇緊急事情或身體不適，無法如期進行服務者，請儘快通知本會或活動統籌，及於事後向本會提供病假證明書(如適用)。
4. 除個別要求外，導師在進行社區服務時，必須穿著本會社區服務會衫、運動長褲及運動鞋。
5. 除個別要求外，導師須於服務前30分鐘到達活動場地準備。如未經本會或活動統籌准許，導師如沒合理原因而遲到、早退、或缺席當日服務，將受到紀律處分。
6. 到達活動場地後，請與主辦單位聯絡(適用於活動統籌及進行講座、工作坊及運動訓練班之導師)。一般導師請與所屬活動統籌報到及簽到。
7. 導師必須按辦事處指派的工作崗位進行服務或由活動統籌按需要作出編配，請各導師遵從指示履行有關工作，以便活動順利進行。
8. 如活動需要本會支援或借用物資作教學用途，請於活動前至少5個工作天向本會提出，以作安排(如適用)。
9. 請自備食水及食物，以備不時之需。
10. 當值期間，請將手提電話靜音或將音量收細，如非緊急事情，請勿於服務期間使用手提電話。
11. 請勿於活動期間，作個人業務宣傳、派發名片及私人聯絡資料。如有需要可請對方與本會聯絡，並由本會作出轉介。
12. 為保障個人資料，請勿向任何人士提供職員、工作人員及參加者之個人資料，如聯絡電話。
13. 本會就活動提供的講義、筆記、投影片及文件等，未經本會授權，請勿隨意發放及作商業用途。
14. 如遇投訴，請對方透過電郵(info@hkpfa.org.hk)記錄事件經過及留下聯絡資料以便本會跟進及回覆，請勿私下處理。

15. 服務期間，除非獲得參加者及主辦單位許可，否則請勿擅自拍攝及錄影，甚或上載至社交網站或其他應用程式內。
16. 任何導師於服務期間，如做出有違本會導師守則、宗旨、擅離職守、有損本會形象、利益及不禮貌等行為。一經發現本會有權終止有關人士當天的服務及不予賠償。
17. 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

小提示：

會員進行本會服務期間，請謹守崗位及遵守服務守則，提升服務質素，共同推廣健康體適能資訊，並促進本會社區服務的發展。



性騷擾意識及預防

體適能導師於教學過程中與學員交流時，少不免會與學員有身體接觸，又或者與學員之間出現一些容易令人誤會的言語或行為。究竟，什麼情況可構成性騷擾？作為專業的體適能導師，又怎樣避免性騷擾的發生？

何謂性騷擾？

★ 《性別歧視條例》：一個人是性騷擾者，如果：他／她作出不受歡迎的性要求或不受歡迎的獲取性方面的好處的要求。或他／她作出不受歡迎的涉及性的行徑，而這些行徑是一個合理的人應會預期該位受注視的人士會感到受冒犯，侮辱或威嚇的。

例子：

- ★ 雖然每一次都被拒絕，但仍然不斷嘗試約會對方；
- ★ 帶有性方面影射的評論，和猥褻性或侮辱性的說話；
- ★ 有關性或某一個性別的笑話；
- ★ 性方面的提議，或是給予對方壓力來達到性的要求；
- ★ 暗示或公開威脅對方發生性行為；
- ★ 猥褻姿勢或不恰當的接觸(例如：輕拍、觸摸、強吻或擠捏)；
- ★ 持續的電話或信件，要求涉及私人或性的關係；
- ★ 展示猥褻性或淫穢的照片或文章；
- ★ 性侵犯或強迫性行為(強姦)

(資料來源：平等機會委員會)

如果你被性騷擾，你可以做些甚麼？

性騷擾是不合法的。忽視性騷擾不但不能令它消失，反而令情況更壞，因為騷擾者可能誤以為你的「不反應」，便是認同此行為的反應。處理性騷擾，可用非正式及正式的策略。即時舉報，表明立場。告訴騷擾者他／她的行為是不受歡迎的，必須停止。

- ★ 記錄性騷擾的日期、時間、地點、證人及性質(騷擾者所說的話和做過的行為)，及你的反應。

- * 告訴你信任的人
- * 尋找一個支持者或輔導員，因為他 / 她能夠給予你情緒上的支持，及提供機構中非正式或正式投訴程序的資料
- * 寫信或字條給騷擾者
- * 作正式投訴
- * 向平等機會委員會投訴
- * 聯絡警方及 / 或提出法律訴訟

(資料來源：平等機會委員會)

體適能導師錦囊—從事教學時直接及間接接觸須知：

1. 保持良好的個人操守，以身作則，作為學員的榜樣；
2. 給對方的尊重應凌駕於教學的果效；
3. 應避免以主觀的態度促使某人協助其教學的示範，尊重對方的意願尤其重要；
4. 應首選同性學員作示範；
5. 應預先衡量所接觸的部份會否令對方感到尷尬或產生誤會
6. 如對學員有身體接觸的需要，應先說明將接觸的部位，並徵求學員口頭的同意；
7. 進行動作糾正時，應注意與學員保持適當距離，以免產生誤會；
8. 除必要的扶持或糾正外，應減少不必要的身體接觸；
9. 如須要接觸異性學員，應盡量有第三者在場；
10. 進行教學觀察時，須避免讓視線直接觀看對方私隱部位，以免引至不安或產生誤會；
11. 常以正面而謹慎的態度回答學員敏感和個人私隱的提問，並將談話內容加以保密；
12. 行事必須以正直、明白私人生活和專業之間的界限，妥善處理師生之間的關係；
13. 留意自己的言語及眼神是否恰當，切勿高聲討論異性問題；
14. 注意個人的裝扮要端莊整潔，避免不必要的暴露而遭人側目

性騷擾意識及預防

小提示：

服務進行期間，為避免不必要的誤會，如沒必要或未經對方同意，請勿與對方有任何的身體接觸；請注意說話的言詞及態度，請勿使用粗言穢語、不雅及涉及色情的字眼。



證書重審制度

證書重審計劃旨在確保體適能導師不斷發展及更新個人的專業知識，使能夠配合業內發展迅速的健康體適能新理念，以提高社會大眾對體適能導師的信賴及其專業地位。

證書重審的基本條件

所有由PFA頒發的「健體導師、測試員及私人教練證書」有效期以每四年為限。於有效期屆滿前(十二個月內)必須進行證書重審，以確保該證書的有效期得以延續。參與證書重審人士若符合以下條件，其導師證書便可再被本會確認：

1. 在重審期內獲取足夠的「延續教育學分」(CECs)
2. 持有效之成人心肺復甦法證書
3. 繳付有關證書重審費用

內容

凡持有由PFA頒發的「健體導師、體適能測試員及私人教練證書」的人士，必須在四年的證書有效期內獲取所需學分。學分中的70%應來自「專業知識」領域，另外的30%則來自「實務經驗」(表二)。

表二：「延續教育學分」制度的內容及比例分配

證書種類	所需學分	專業知識(70%)	實務經驗(30%)
各類體適能導師證書	40	28	12
體適能測試員及私人教練證書	60	42	18

證書重審制度

「專業知識」泛指從運動、健康體適能、醫學或體育各範疇所獲取的知識。申請證書重審人士可參與由本會其他體適能專業團體、或各大專及院校所舉辦的有關課程、會議，研討會或工作坊等活動來累積學分。本會將以每1小時 / 1學分為單位，作為計算CECs的基準。

「實務經驗」則包括從教授或指導健康體適能相關活動，進行體適能測試或專業社會服務等途徑所獲取的實際服務經驗。計算CECs的方法如下：

1. 凡在具規模的會議 / 研討會等場合發表專業講題，或教授學術課程，或任教所獲證書的「專項技術相關活動」(Specific Skill-related Activities)的人士，其學分的換算將以1小時 / 1學分為基準。如健體舞導師執教健體舞課堂。如於學校執教體適能課堂。
2. 凡在學校或機構教授「一般性健康及體適能指導活動」的人士，其學分的換算將以2小時 / 1學分為基準。
3. 凡從事體適能測試或專業社會服務的人士，其學分亦以2小時 / 1學分為準。
4. 上述的「專業知識」和「實務經驗」學分必須分別計算。

小提示：

本會所有導師證書或私人教練證書，均設有4年有效期，請各會員留意持有證書的年期是否有效，並於有效期屆滿前(十二個月內)進行證書重審，詳情請留意本會網頁 www.hkpfa.org.hk。

社區「體適能活動統籌」及「體適能活動大使」制度

中國香港體適能總會作為推動健康體適能的先鋒，多年來一直參與服務社區的工作。近年社會各階層對健康體適能的關注日漸增加，社區體適能的推廣及教育因此而有增無減。本會的「體適能大使」註冊制度已經累積有約五百名導師。因應服務需求及配合本會未來社區服務發展，亦制定了「體適能活動統籌」的角色，協調及管理本會的社區服務，務求令社區服務團隊更完善及專業化，並提升服務質素。

體適能活動統籌

服務範疇

1. 協助管理及協調由本會委派的社區服務；
2. 活動前負責聯絡參與相關服務的體適能大使；
3. 於每項社區服務中，指示及分配工作予體適能大使；
4. 領導、監督及鼓勵體適能大使完成被分配的工作，並提升服務質量及確保活動能夠順利完成。
5. 任期為兩年

成為「活動統籌」的資格，必須符合以下條件：

1. 必須為本會有效會員；
2. 必須持有有效高級體適能測試領袖證書及其他有效體適能導師證書，或同等資歷；
3. 具有5年或以上參與本會社區服務經驗及服務時數達至少300小時；
4. 具良好的溝通技巧、領導才能及團體合作精神；
5. 通過性罪行定罪紀錄查核；
6. 通過遴選及面試。

體適能活動大使

服務範疇

1. 在本會委派的社區服務中，提供各項體適能專業服務。

成為「體適能大使」的資格，必須符合以下條件：

1. 必須為本會有效會員；
2. 必須持有有效的體適能專業資歷；
3. 通過性罪行定罪紀錄查核。

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

[illegible]

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

[illegible]

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

[illegible]

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

[illegible]

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

[illegible]

服務記錄表

凡參與由本會委派的社區服務之體適能活動大使，完成服務後，可請負責活動的統籌填寫服務時數及簽署確認。會員可憑服務記錄表向本會辦理證書重審手續，但申請人仍需保留由本會發出的服務證明文件以作記錄，詳情請與本會查詢。

日期	時間	活動名稱	服務時數	負責統籌簽署

實用資料

*只適用於亞洲成年人

分類 Classification		BMI身體質量指數 Body Mass Index 千克 / 米 ² (kg / m ²)	糖尿病、高血壓及心血管病風險 Risk of diabetes, hypertension and cardiovascular diseases	
			腰圍 Waist circumference	
			男士(M) : <90cm 女士(F) : <80cm	男士(M) : >90cm 女士(F) : >80cm
過輕 Underweight		< 18.5		
正常 Normal		18.5–22.9		
超重 Overweight		23.0–24.9	增加 Increased	高 High
肥胖 Obesity	I	25.0–29.9	高 High	非常高 Very high
	II	30.0–34.9	非常高 Very High	非常高 Very high
	III	< 35.0	極高 Extremely high	極高 Extremely high

靜態血壓分類 Classification of Resting Blood Pressure	心縮壓 Systolic Blood Pressure (mmHg)		舒張壓 Diastolic Blood Pressure (mmHg)
正常 Normal	< 120	及 And	< 80
血壓偏高 Pre-hypertension	120–139	或 Or	80–89
輕度高血壓 Stage 1 Hypertension	140–159	或 Or	90–99
嚴重高血壓 Stage II Hypertension	≥ 160	或 Or	≥ 100

單位轉換 Conversion of Unit(s)	
1 MET = 3.5 ml/kg/min	1 MET = 1 kcal/kg/hr
1 km/hr = 0.62 mph	1 mph = 1.62 km/hr
1kg = 2.2046 lb	1 lb = 0.4536 kg
1 m = 3.281ft	1 ft = 0.3048 m
1 m = 39.37 inches	1 inch = 0.0254 m
1 mile = 1,609 m	1 m = 0.0006215 miles
1kg.m/min = 0.1634 watts	1 watt = 6.12 kg.m/min
1 kcal/min = 69.8 watts	1 watt = 0.014 kcal/min
1 °C = 33.8 °F (i.e. °C x 1.8 + 32)	
以下功率車之每分鐘轉速 (rpm)	轉換成每分鐘行進距離 (m/min)
Monark 上肢功率車 (Arm Ergometer)	乘以 2.4
Monark下肢功率車 (Leg Ergometer)	乘以 6
Tunturi or Bodyguard 功率車 (Cycle Ergometer)	乘以 3

自覺竭力程度表 Rate of Perceived Exertion Scale											
0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
沒什麼感覺			微弱		稍吃力	吃力		非常吃力			極度吃力
Nothing at all	Very, very weak	Very weak	Weak	moderate	Somewhat strong	Strong		Very strong			Very, very strong



中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

地址：香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層

17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong

電話 Tel: 2838 9594

傳真 Fax: 2575 8683

電郵 e-mail: info@hkpfa.org.hk

網址 web: www.hkpfa.org.hk